８　年　２　組　８　班			アジの照り焼きつくね
材料	旬(★)	分量(4人分)	
鯵	★	400g	
はんぺん		2枚	
玉ねぎ		100g	
薄力粉		大さじ2	
溶き卵		2個	
A塩		小さじ1/2	
A黒胡椒		小さじ1/2	
Bみりん		大さじ2	
B料理酒		大さじ2	
Bしょうゆ		大さじ2	
油		大さじ2	
にんじん	★	1/2本	
青じそ	★	2枚	
大根	★	9本	

加熱方法
茹でる
炒める
煮る
蒸す
焼く
揚げる

作り方

1, アジを三枚に下ろし、フードプロセッサーでミンチにする。
2, 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。
3, 青じそは2cm幅に切る。
4, 大根をおろす
5, ボウルにはんぺんを一口大にちぎり入れ、1、2、3、溶き卵、薄力粉、(A)を入れて混ぜ合わせてこねたら、6等分にして楕円形に成型する。
6, 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、4を入れて両面に焼き色が付いたら弱火にし蓋をして中に火が通るまで3分蒸し焼きにする。
7, キッチンペーパーで余分な油をふき取り、(B)を入れて中火で煮詰めて絡ませたら火から下ろす。
8, 完成